Rok X

1 Stycznia 1936 r.

Opłata uiszczona ryczałtem

Nr. 1

Cena 50 gr.

MŁODA MATKA



DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT 7-MIU

PISMO POPIERANE PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO PEDJATRYCZNE

O odpoczynku dziennym

dzieci w wieku przedszkolnym.

Sprawa odpoczynku w ciągu dnia dzieci w wieku przedszkolnym, t. j. od 2- 6 lat, często sprawia rodzicom wiele kłopotów i zmartwień. Zmuszanie do spokojnego leżenia po obiedzie dziecka ruchliwego i żywego jest bardzo trudne. Zastanówmy się więc, jakie korzyści przynosi dzieciom odpoczynek w ciągu dnia

Wszystkie mamusie wiedzą, że najdłużej odpoczywają niemowlęta, w pierwszych dniach swojego życia sypiają od 20 do 22 godzin, a od 1-go do 6-go miesiąca życia 16—18 godz. na dobę. Roczne dzieci sypiają 11—12 godzin w ciągu nocy i raz lub dwa razy w ciągu dnia po 1—2 godz.

Począwszy od 2-go roku życia, powinno dziecko spać w nocy 11—12 godzin i odpoczywać, leżąc lub śpiąc jeden raz w ciągu dnia przez 1-2 godzin.

Odpoczynek w ciągu dnia spędza dziecko całkowicie rozebrane, w koszulce nocnej, we własnem łóżeczku. Odpoczynek w ubraniu nie jest wskazanym, gdyż najlżejsze nawet odzienie hamuje ruchy oddechowe, utrudnia wentylację skóry, a poza tem daje powód dziecku do przerywania odpoczynku

A o jakiej porze dnia winno dziecko odpoczywać?

Odpoczynek powinien wypadać w połowie dnia, kiedy dziecko straciło już pewien zapas energji na gonitwę i zabawę. Odpoczynek wypadnie zatem przed lub po głównym posiłku t j. obiedzie. Odpoczynek po obiedzie ma pozatem jeszcze tę przewagę, że sprzyja trawieniu i wchłanianiu pokarmów, które to procesy pochłaniają duży zapas energji organizmu.

Spać w czasie odpoczynku dziennego pozwalamy jedynie dzieciom, które śpią dobrze w nocy. W przeciwnym razie muszą mamusie lub wychowawczynie zainteresować dziecko zabawkami, obrazkami i t. p. przedmiotami i w ten sposób utrzymać spokojnie leżące dziecko przez 1—2 godzin w łóżeczku.

Okno w pokoju, w którym odpoczywa dziecko lub w sąsiednim powinno być otwarte. W lecie może dziecko leżeć rozebrane na leżaku lub hamaku, na otwartem powietrzu w cieniu drzew.

Jakie korzyści przynosi dzieciom odpoczynek we dniu?

Wiek przedszkolny jest okresem, w którym podobnie jak w czasie niemowlęctwa organizm szybko wzrasta. Ta wzmożona praca organizmu pochłania znaczną ilość energji, dlatego w tym okresie nie wystarcza sam odpoczynek nocny. Ponieważ odpoczynek niemowląt polega głównie na śnie, więc i w tym okresie mogą od-

poczywać dzieci śpiąc, o ile nie dzieje się to ze szkodą snu nocnego.

Dzieci wątłe, którym lekarz zalecił odpoczynek w ciągu dnia, zaczynają przybywać na wadze, kształty ich zaokrąglają się.

Odpoczynek w postaci leżenia wpływa kojąco na dzieci nerwowe, uspakaja je. Zostają one na krótki czas pozbawione podniet, płynących ze świata zewnętrznego, unikają zbędnych wysiłków fizycznych i wrażeń zmysłowych, sen w ciągu dnia działa na takie dzieci leczniczo.

Są jednak [illegible]i, dla których nie jest wskazanym odpoczynek w ciągu dnia. Są to dzieci ospałe, leniwe, mające skłonności do tycia. Nie powinny one odpoczywać leżąc w ciągu dnia, zwłaszcza po obiedzie. Odpoczynek poobiedni potęgowałby jedynie cynniki szkodliwe, wywoływałby nadmierne tycie, zamiast korzyści przynosiłby szkodę.

Zestawiając powyżej podane wiadomości o odpoczynku w ciągu dnia, łatwo się przekonać, jak ważne jest dla organizmu dziecięcego poruszone zagadnienie.

Dr. K. Ereciński

Odpowiedzi na najczęstsze pytania matek.

Czy pokarm może być „przepalony"*)?

1. Co jest powszechnie uważane za przyczynę „przepalenia się" pokarmu?

Przyczyną „przepalenia się" pokarmu mają być przerwy w karmieniu dziecka piersią.

2. Jak długiej trzeba przerwy, by mogło wystąpić „przepalenie się" pokarmu?

Przerwy kilkudniowej, a niektóre matki sądzą, że nawet już zwykła przerwa 6-cio godzinna (przy karmieniu piersią co 3 godziny na zmianę), niezbędna dla prawidłowej pracy gruczołu piersiowego, może spowodować „przepalenie się" pokarmu. Dlatego matki te probują niesłusznie karmić z obu pierci naraz.

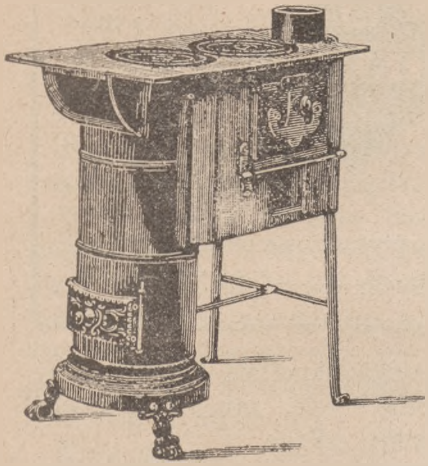
3. A czy takie kilkudniowe przerwy w karmieniu mogą się zdarzać w życiu z uzasadnionych powodów?

Tak. Przyczyną ich bywa najczęściej choroba matki (np. ciężka gry-

*) Ludowa nazwa dla nienadającego się do użytku pokarmu z powodu przerwy w karmieniu.

Higjena, pielęgnacja i rozwój dziecka w obrazkach

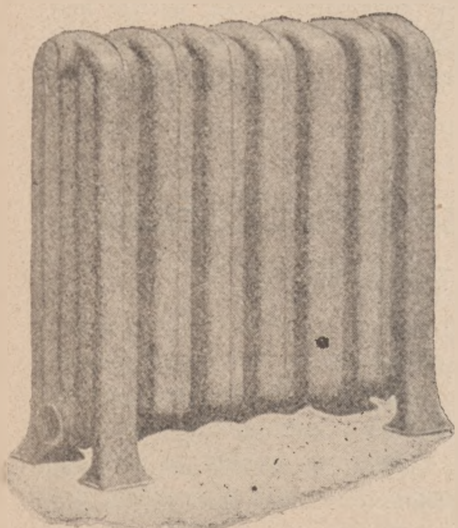
Ogrzewanie pokoju dziecka.



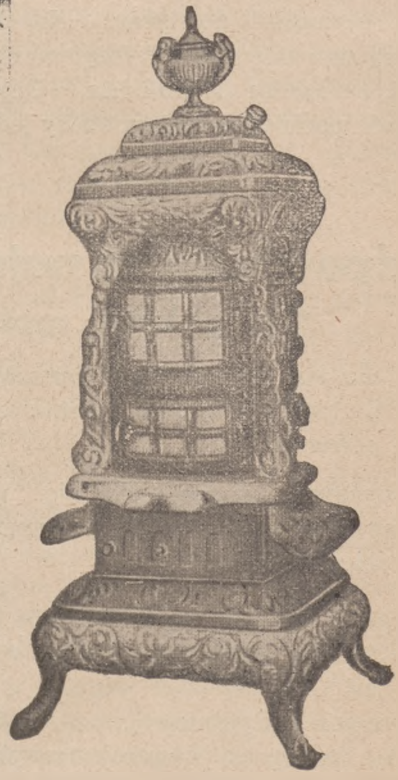
Piec żelazny szybko się rozgrzewa i szybko stygnie, bardzo suszy i psuje powietrze.



Piec kaflowy grzeje równomierniej, mniej suszy powietrze. (Dzieci za blisko pieca!)

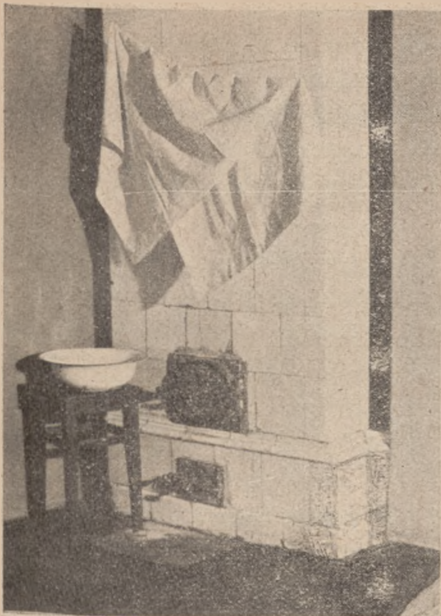


Ogrzewacz (kaloryfer) centralnego ogrzewania grzeje w miarę potrzeby, suszy powietrze bardziej od pieca kaflowego (najlepszy wodny)

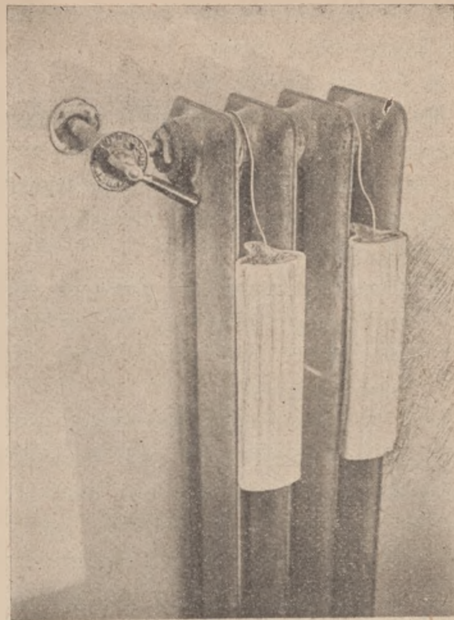


Piec stałopalny (American Union) (drogi) jest ładny i wygodny.

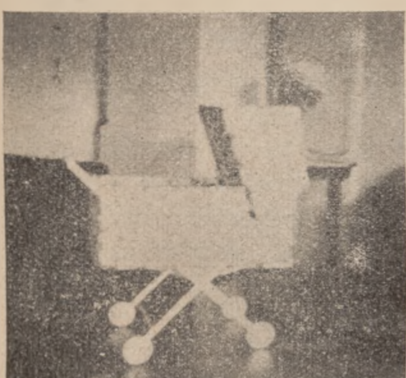
Zbyt suche powietrze drażni błonę śluzową nosa i powoduje ciągłe katary.



Celem zwilżenia powietrza zawiesza się koło pieca mokre prześcieradła (byle nie zasiusiane pieluszki!) lub stawia naczynia z wodą.

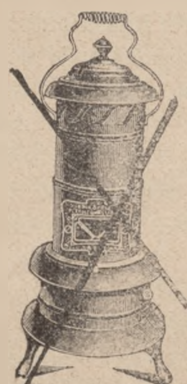


Do kaloryferów istnieją specjalne zwilżacze — naczynia z gliny porowatej napełniane wodą.

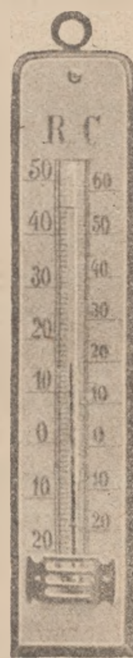


Łóżeczko dziecka nie powinno stać zbyt blisko pieca.

Wietrzmy pokój! Powietrze ciepłe, a brudne jest gorsze niż zimne, a czyste!



Piecyki naftowe, spirytusowe i inne przenośne — bez odprowadzania gazów spalinowych do komina, są niedopuszczalne w pokoju dziecka.



Ciepłota pokoju dziecinnego nie może przekraczać 18—20° C.

Dr. M. Zaks.

pa) lub też konieczny wyjazd matki na kilka dni z domu.

4. Co się wtody dzieje?

Matka przestaje wtedy zupełnie karmić dziecko piersią z obawy, by nie zaszkodzić mu „przepalonym“ pokarmem i przechodzi na odżywianie sztuczne.

5. Czy rzeczywiście pokarm pod wpływem przerwy w karmieniu może być szkodliwem dla niemowlęcia?

Nie. Pokarm matki pozostaje zawsze dobry niezależnie od długości przerwy w karmieniu i bez względu na to, czy jest on bardziej gęsty, czy rzadki, bardziej tłusty czy chudy.

6. A dlaczego boimy się przerw w karmieniu i staramy się za wszelką cenę ich unikać?

Dlatego, bo grożą one zmniejszeniem się lub całkowitem zanikiem pokarmu. Ale nawet kilkunastodniowa przerwa nie upoważnia do zaniechania karmienia dziecka piersią. Znane są bowiem wypadki, że po 2 — 3 tygodniowej a nawet i dłuższej przerwie przy regularnem przystawianiu dziecka do piersi pokarm jeszcze wraca.

7. A skąd pochodzi nazwa — pokarm „przepalony”?

Przy rozpoczynaniu karmienia (zwłaszcza po dłuższej przerwie) najpierw ukazuje się w brodawce brunatny czop, a po nim dopiero właściwy pokarm. To brunatne zabarwienie czopa dało początek nazwie— pokarm „przepalony“.

8. Z czego właściwie składa się ten czop?

Z resztek pokarmu, który zalegał w ujściach przewodów wydzielniczych gruczołu piersiowego i uległ zagęszczeniu oraz zmianom chemicznym, pozatem — ze złuszczonych nabłonków i wreszcie — ze zwykłego brudu.

9. W jakim czasie od ostatniego karmienia zdąży się czop brunatny wytworzyć?

Zależy to w dużej mierze od higjeny osobistej karmiącej. Już zwykła 6-cio-godzinna przerwa może wystarczyć do wytworzenia się takiego czopa. Naogół im przerwa w karmieniu będzie dłuższa, tem ciemniej zabarwiony i większy będzie czop.

10. O czem tedy trzeba zawsze pamiętać?

O tem, że przed rozpoczęciem każdego karmienia należy kilka pierwszych kropel pokarmu odstrzyknąć, by nie dawać dziecku zalegającego i zmienionego w ujściach przewodów mlecznych pokarmu.

Dr. P. Wójciak.

Ze skrzynki do listów.

Wartość lecznicza kwaśnych mieszanek.

Pani Wanda S. w Gdyni.

Mało jest takich chorób wieku dziecięcego, gdzie środki farmaceutyczne odgrywają pierwszorzędną rolę. Takie cierpienia można wyliczyć na palcach. W lwiej części chorób dziecięcych leki mają znaczenie podrzędne. Dlaczego o tem piszę? Dlatego, że Pani poprzestaje na podawaniu lekarstwa tylko i nie rozumie, dlaczego rozwolnienie u dziecka trwa tak długo, a do djety, zaleconej przez lekarza, nie chce Pani stosować się.

Rozumowanie Pani jest napozór przekonywujęce. Zalecona mieszanka nie smakuje dziecku. Dziecko parę razy zwymiotowało tę mieszenkę. Pijąc, dziecko krzywi się, płacze, ktoby kazał znęcać się nad niem. Więc wróciła Pani do poprzedniego mleka. Mleko dziecko pije ze smakiem, pije chciwie. Przyjemnie na nie patrzeć. Gdyby mu dać więcej—piłoby jeszcze. A stolce ma częste. Czyż na to niema żadnych środków? Czyż niema lekarstwa, któreby te stolce zatrzymało? Niema środków krajowych, więc może są zagraniczne, niech kosztują drożej byleby pomogły. Tak z pewnością Pani myśli. Tak myślą, rozumują tysiące matek w podobnych wypadkach.

Są pewne stany chorobowe u dzieci, karmionych sztucznie, bądź też mieszanie, kiedy na okres dłuższy lub krótszy mleko krowie musimy z pożywienia wycofać i przejść na mieszankę leczniczą. W zaburzeniach żołądkowo-kiszkowych u niemowląt często musimy uciekać się do kwaśnych mieszanek leczniczych. Mieszanki te o własnościach przeciwfermentacyjnych zdolne są powstrzymać gwałtowny spadek na wadze, albo też zahamować częste wypróżnienia u dziecka. Do tych kwaśnych mieszanek należy maślanka, mleko białkowe lub inne podobne mieszanki.

Mieszanki te są bardzo cenne i oddają widoczną usługę lekarzowi w pewnych niedomaganiach u dzieci. Są one kwaśne lub kwaskowate, a stąd mniej smaczne dla dzieci, niż ostudzone mleko krowie.

Niektóre dzieci piją je dobrze od pierwszego dnia a inne znowu przyzwyczają się do nich z trudnością, a są dzieci, które nie chcą pić tych mieszanek, sprawiając matce lub opiekunce dużo kłopotu i utrapienia.

To też zdarza się dość często, że matka, widząc niechęć ze strony dziecka, łatwo poddaje się temu kaprysowi i ponownie zaczyna podawać dziecku mleko krowie lub kleik. Jest to karygodna lekkomyślność ze strony matki, bo może nieraz pociągnąć groźne dla dziecka nastepstwa.

Chciałem jeszcze raz podkreślić, że te kwaśne mieszanki mają kolosalne znaczenie w leczeniu zaburzeń żołądkowo-kiszkowych u dzieci, zwłaszcza sztucznie karmionych. Mieszankom tym zawdzięcza życie setki tysięcy niemowląt. Nie będzie w tem przesady, jeżeli powiem, że są one błogosławieństwem i potężną bronią w ręku lekarza w walce ze wspomnianemi wyżej zaburzeniami u dzieci, a umiejętne, odpowiednie i celowe zastosowanie tej czy innej mieszanki w dużej mierze świadczy o dobrze opanowanej sztuce lekarskiej lekarza-dziecinnika.

To też jeżeli lekarz ucieka się do którejś z tych mieszanek, czyni to po należytej i głębszej ocenie sprawy chorobowej. Zgodzi się może Pani ze mną, że ucieczka od tej czy innej mieszanki tylko dla tego, że dziecku ona nie smakuje będzie krokiem lekkomyślnym i naprawdę karygodnym ze strony matki. Cierpliwością niechęć dziecka do kwaśnej mieszanki można opanować. Przykładów takich, że dziecko w pierwszych dniach nie chciało pić maślanki lub mleka białkowego, a po tygodniu spożywało je jako najlepszy przysmak, mam dużo.

Dr. St. Średnicki.

Podsłuchane rozmowy.

(Refleksje teatralne)

Sala teatralna. Tłumno. Nastrój radosnego oczekiwania, głośno przejawiający się u dzieci, udziela się i starszym. Lada moment kurtyna się podniesie.

„Czy pani zauważyła, jak różny jest wiek dzieci, zapełniających salę? Rozpiętość niesłychana. Obok trzechletnich siedzą nawet czternastoletnie. Czy Pani nie jest tem zdziwiona?"

„Cóż! głód teatru odczuwają wszyscy, i ci najmniejsi i ci trochę starsi, którzy nie dorośli jeszcze do klasycznego repertuaru, przeznaczonego dla młodzieży gimnazjalnej. Zresztą, sądząc z afisza, treścią dzisiejszego teatru będzie bajka, a bajka ma to do siebie, że nigdy się nie starzeje. Zachwyca i cieszy zarówno dorosłych, jak i dzieci maleńkie. Wszystko tu zależy od inscenizacji. Czy teatr, w którym jesteśmy, dobrze inscenizuje? Nigdy tu nie byłam."

„O tak. Kierownik teatru ma umiejętność wciągania dzieci czynnie w akcję, odgrywającą się na scenie. W pewnym momencie są one „powołane" na scenę i „grają" razem z aktorami. To daje dreszcz emocji dzieciom, a momenty dumy— Rodzicom. Cała widownia ożywa wtedy. Dla tego przeżycia przychodzą tu dzieci po kilka razy na jedną i tę samą sztukę."

„Ja już jestem z Marynią po raz drugi, czy trzeci na Czerwonym Kapturku.”

Przedstawienie się rozpoczęło i panie przerwały rozmowę.

W czasie antraktu znów usłyszałam:

„Czy pani nie wyczuwała w ciągu inscenizacji „Śpiącej Królewny i lotnika“ pewnego rodzaju nudy u widzów? Pewnego uczucia rozczarowania? W ciągu przedstawienia widziałam kilka obrazów niezwiązanych treścią, a obok tego ten głos rozmówcy, który, o ile mi się zdaje, usiłował te luźne obrazy powiązać jakąś wspólną nicią.

Mówił dość monotonnie. Nie stworzył kontaktu z dziećmi.”

„Tak, wbrew temu co mówiłam poprzednio, istotnie kontaktu nie było.”

„Czemu Pani to przypisuje?”

„Nie umiem się dokładnie wczuć w powód oziębłości, ale wydaje mi się, że przedewszystkiem mówiono tu za dużo, a zbyt mało działo się na scenie. To pierwszy błąd. Po drugie sposób mówienia tego Pana taki dziwnie sztuczny. Rozmawia z dziećmi tak, wie Pani, jak dorosły z „brzdącami“, które nic nie rozumieją.”

„I cóż w tem złego?”

„Taki sposób mówienia, wyklucza czynny udział dziecka. Ono nie wie nic, wszystko wie dorosły. On sobie mówi, a dziecko biernie słucha lub puszcza wyrazy mimo uszu. To upakarza ambitnych, a rozleniwia leniwych z natury. Czy słyszała Pani kiedy wychowawcę dr. X. mówiącego z dziećmi? Ten przynajmniej zmusza dzieci do stałego śledzenia treści.”

„Rozumiem Pani pogląd. Mnie znowu żdziwiła przeróbka „Śpiącej Królewny”. Sama, przyznaję się, czekałam na rycerza średnowiecznego, w zbroję zakutego, który budzi królewnę z długiego snu. Spotkało mnie rozczarowanie. Wydaje mi się, że wiele dzieci myślało razem ze mną.”

„A czy Pani zwróciła uwagę, że ani razu nie było okazji do śmiechu, ani jednego żywszego uczucia nie zbudzono u dzieci. Nastrój powagi i ckliwego sentymentu, trwający przez 3/4 godziny wcale nie jest pożądany dla dzieci małych.”

„No, ale nie wyszukujmy samych czarnych stron. A co Pani mówi o narodowościach składających hołd królowi?”

„Pomysł pojawienia się narodowości z widowni był interesujący dla dzieci, a barwne stroje dobre w efekcie. Epilog, niedopasowany jednak do całości, raził. Wolałabym to widzieć jako rzecz oddzielną.“

I znów przerwano rozmowę, bo oto zgaszono światło na widowni, a na

scenie dano drugą część przedstawienia „Czerwony Kapturek".

Druga przerwa i panie wszczęły rozmowę nanowo.

„Jak się pani podoba współudział dzieci w polowaniu na wilka?"

„Doskonały. Dzieci są rozradowane i roześmiane, a o to właśnie chodzi. Pomysł zatem udany. Myślę tylko, że jednak i tutaj warto włożyć trochę wysiłku myślowego w indywidualizowanie udziału dzieci starszych i młodszych. Gonienie za wilkiem stale widzianym przez dzieci — poza emocją stania na deskach sceny—nie daje starszym zadowolenia z współudziału w akcji, o co przecież Dyrekcji teatru chodzi"

„Wie pani, przychodzi mi myśl, czy rozwój akcji, uzależniony od pomysłów dzieci nie naprowadzi kiedyś autorów na właściwą drogę pisania odpowiednich sztuk dla dzieci."

„O gdybyż to jak najprędzej nastąpiło!"

„Bywam na każdem przedstawieniu dziecięcem i szczerze mówiąc nie trafiłam na 100% dobrą sztukę dla dzieci — szczególnie upośledzone są dzieciaki od 8 do 12 lat."

„Brak teatrów dla dzieci daje się we znaki wyraźnie."

„Kukiełki to teatr specjalnie dla małych, choć udany w pomyśle, ale... Teatr p. Z. robi duże wysiłki dla przyciągnięcia dzieci małych i dla nich jest przeznaczony ale .. to wszystko. A jednak myśl ludzka, przemawiająca ze scenysłowem, obrazem i gestem działa na wszystkich bardzo silnie i jest sposobem oddziaływania wychowawczego wyraźnie docenianym w świecie, a szczególnie w Rosji Sowieckiej."

„Przychodzi mi na myśl, że może forma rewji odpowiadałaby również gustom dzieci, a byłaby łatwiejszą w wyborze dla kierownika literackiego i mniej absorbującą aktorów."

Po przedstawieniu.

„Widzi Pani!... To jest niezmiernie interesujące!"

„Co? Nie widzę!"

„O tam, w drzwiach, stoi woźny i zbiera od dzieci kartki, których trzyma w ręku pokaźną paczkę. Są to listy dziecięce o przedstawieniu. Świeże odczucia teatralne dziś jeszcze będą w ręku kierownika."

Z. Bogdanowiczowa.

Nie wolno zaniedbywać wartości moralnych...

I znów stoimy w obliczu Nowego Roku z niepokojem, lękiem i nadzieją patrząc w przyszłość.

Co też przyniesie nam dzień jutrzejszy? Jaki będzie? Jakie troski i jakie radości wypełnią go?

Miljony matek na całym świecie myślą z obawą o roku, który nadchodzi.

Nie wszystkie są pewne, czy zdołają nakarmić swe dzieci dosyta, zabezpieczyć je przed chłodem i chorobami, które niesie nędza.

Troska o chleb powszedni przytłacza współczesną kobietę. Lęk o byt jej rodziny, jej dziecka napełnia serce.

Walka o kawałek chleba, żmudna praca domowa, ciągłe liczenie się z groszem pochłaniają czas i energję.

Ale obok wszystkich kłopotów, przykrości i smutków należy pamiętać, że sytuacja ekonomiczna ludzkości, kraju i rodziny poprawia się, że, troski materjalne znikną, a wychowanie, jakie otrzymuje dziecko zostawi trwały ślad.

I dlatego mimo wszyskich trosk życia codziennego, ktore matkę czekają, nie wolno jej zaniedbywać w nadchodzącym, ciężkim być może roku, wychowania tych wartości moralnych w swem dziecku, które są ogólnoludzkie, nieprzemijające, które istnieją ponad czasem, kryzysem i troskami dnia powszedniego.

Obok zasad o wysokiej wartości etycznej, jak miłość człowieka, poszanowanie cudzej indywidualności, zrozumienie dla haseł ogólnoludzkich, wszczepiajmy dzieciom te przyzwyczajenia, które możnaby określić trochę śmieszną, staroświecką nazwą: „cnoty życia codziennego".

Wszystkie niejednokrotnie doznałyśmy uczucia oburzenia na krawcową, która napewno, ale to napewno miała odesłać sukienkę we wtorek, wiedząc, że w środę wyjeżdzamy, i naturalnie słowa nie dotrzymała; na przyjaciółkę, z którą miałyśmy się spotkać dokładnie o piątej, żeby pójść załatwić jakąś ważną sprawę i której nie było widać, gdy dochodziła szósta; na służącą wreszcie, która wiedząc, że wracamy z pracy zmęczone i głodne, dopiero obierała ostatni kartofel, kiedy rozlegał się nasz dzwonek

Czyż można wreszcie wyliczyć wszystkie wypadki, kiedy do żywego dokuczyły nam: niepunktualność, niesumienność, brak obowiązkowości ze strony naszego otoczenia?

I kto z nas z ręką na sercu odważyłby się powiedzieć, że jest absolutnie pozbawiony tych wad?

A właśnie dlatego, że są one tak rozpowszechnione, tak popularne i i tak niemiłe należy starać się wszel-

kiemi siłami wyplenić je ze społeczeństwa.

Punktualność, sumienność w wykonywaniu najbardziej drobnych i błahych obowiązków, wierność przyrzeczeniu, te wszystkie zalety ucieleśnione w jednym człowieku, czynią zeń idealnego towarzysza, jakiejkolwiek formy współżycia. Do urzeczywistnienia tego ideału powinno dążyć wychowanie drogą ciągłych i systematycznych ćwiczeń, do których życie samo nastręcza szereg sposobności. Matka, nakładając na dziecko różne drobne obowiązki, nie powinna lekceważyć ich wykonania, choćby w rzeczywistości wcale jej na nich nie zależało. Jeżeli prosi dziecko, aby podlało kwiatki, a ono o tem zapomina, nie wolno tego zbagatelizować. Trzeba mu wytłumaczyć, że zaniedbywanie obowiązków pociąga za sobą niemiłe skutki, jak w tym wypadku uschnięcie roślinki. Można też spytać dziecko, czy byłoby mu przyjemnie, gdyby mamusia albo służąca zapomniały ugotować obiadu, uprać bielizny, a ono byłoby głodne i brudne. Pod żadnym pozorem nie wolno tolerować niedbalstwa, niechlujstwa przy jakiemkolwiek zajęciu. To co robi, powinno być dobrze zrobione. Ale oceniając pracę dzieci trzeba stosować właściwe kryterja (miary). Nieumiejętność nie jest niedbalstwem, ale dobre wykonanie pracy przez dziecko daleko odbiega od ideału objektywnego. Chodzi o to, żeby dziecko niczego nie robiło byle jak, byle skończyć lecz żeby wkładało w zajęcie jak najwięcej staranności i dobrej woli.

Dlatego też nie trzeba obarczać dzieci pracą ponad ich siły. Ujemny jej wynik, mimo najlepszych chęci i największych wysiłków musi je zniechęcić i rozżalić. Natomiast należy zawsze chwalić postępy w pracy, nawet jeśli są minimalne. Niech dziecko wie, kiedy wyniki jego trudów są dodatnie i niech, zagrzane powodzeniem, stara się je coraz bardziej doskonalić.

Poczucie obowiązku, systematyczność w pracy, staranne wykonanie każdego przedsięwziętego dzieła musi wyzwolić też sumienność w stosunku do ludzi.

Ktoś, kto prawie nigdy nie zaniedba zaszyć podartej sukni, uprać kilku niezbędnych sztuk bielizny, czy też włożyć listu do skrzynki pocztowej, prawdopodnie równie dobrze wywiąże się ze swych obowiązków względem otoczenia.

Wychowując w dziecku tę cechę charakteru, matka często jest zmuszona sama siebie kontrolować i wychowywać.

Mag. Cz. Wasermilówna.

Na progu Nowego Roku.

Słowa otuchy.

„Jestem jedną z największych wielbicielek „Młodej Matki", czytywałam i czytuję i inne jeszcze pisma pedagogiczne, takbym chciała obowiązkom swym macierzyńskim sprostać, takbym chciała... cóż kiedy nieraz ręce opadają, zdaje mi się, że nic z tego absolutnie dobrego nie wyjdzie", mówiła mi w poufnej pogawędce jedna z moich dawnych uczennic „Bo to tak trudno... chciałoby się dziecko ot! choćby od plugawych słów, opowieści uchronić — ani Mąż, ani ja nie ustajemy w tych staraniach, a tu nagle, niespodzianie śpiewak uliczny, gramofon sąsiadów czy służąca zprzeciwka bluźnie czemś takiem i dziecko słyszeć musi. Uchronić ją od błota ulicznego nie mam żadnej możności. I tak mi żal .. Tak przykro..."

Zapadło między nami dłuższe milczenie. Nie przerywałam go, wyczuwając nerwami, że jakiś dalszy ciąg i to dłuższy nastąpi.

Po chwili ciągnęła dalej: „A i ja sama ile mam na sumieniu! Tak cierpliwie, tak bardzo, bardzo cierpliwie dużo, dużo razy tłumaczę, wyjaśniam, czego dziecko nie rozumie. Podziwiają znajomi moje w tym kierunku zdolności. Mówią: „Moja Zosiu, masz świętą, anielską cierpliwość tak się z niemi bawić, cackać, zniżać do ich poziomu. Albo te ich ciągłe zatargi, skargi, naprzykrzanie się, nudzenie — ty, Zośka, to wszystko ułagodzić, wyrównać, wyprostować jakoś potrafisz!" Tak się ludziom wydaje, tylko wydaje..

Gdyby wszystko wiedzieli.. Bo życie przecież ciężkie... Spada na człowieka nagle jakieś zmartwienie, nieporozumienie, kłopot, smutek. Ot w zeszłym tygodniu: dowiedziałam się właśnie o tem nowem obcięciu pensyj. Dopiero co przed chwilą, a tu akurat patrzę: Irka z ubabranemi masłem palcami sięga po świeży, (pożyczony nota bene) „Tygodnik Ilustrowany". Zamiast zwyczajnie jej ruch uprzedzić, a potem spokojnie wytłumaczyć, bo przecież ma rok dopiero trzeci i obrazki tak lubi, trzepnęłam ją z całych sił po łapinach i rozkrzyczałam się na cały dom, i na Stefę, czemu odeszła od dziecka, czemu po obejrzeniu nie kładzie numeru u mnie na biurku z powrotem.

Jaką ja wtedy miałam pewnie straszną, ohydną twarz, jakie oczy! Albo wczoraj: Irka za nic Ovomaltiny pić nie chciała. A było to akurat wtedy, kiedy Julek o świeżych redukcjach w biurze opowiadał. A Ovomaltinę tak mi zalecały znajome panie. W takiej chwili grymasi właśnie, jeść nie chce tego, co się z trudem zdobywa — ovomaltina to przecież świeży, nadprogramowy w budżecie moim wydatek. Więc krzyknęłam na nią takie brzydkie słowo— nie powtórzyłabym go Pani. No, a kiedy wieczorem kładłam na nią nocną koszulkę i zobaczyłam, że to takie kruche, takie lilipucie te chudziutkie maleńkie członeczki — całą siłą woli musiałam powstrzymać się od wybuchnięcia płaczem.

Jak ja mogłam ją skrzyczeć...

Albo i z tem wyjaśnianiem, tłumaczeniem, zabawianiem, rozwijaniem — czy mi się zawsze chce? Poprawiałam już kiedyś coś 5 godzin kajety. Tak mi obrzydło to polowanie na *rz. ż,* kropki, przecinki. Skończyłam wreszcie. Podparłam się na chwilę, głowa mi cięży, a Irka ciągnie mnie za rękaw: „Teraz o Czerwonym Kapturku Irce!" Wrzasnęłam: „Idź do Tatusia! do Stefki! do kogo chcesz! Daj mi święty spokój!" Skąd ona mogła wiedzieć, rozumieć, co się w tej chwili ze mną działo. A co starsze dzieci pomyślały? Tyle ich uspakajam, zabraniam krzyku. No i czytam dużo, dużo opowiadam zawsze, jak poproszą. Gdzie tu macierzyński wpływ wychowawczy? Wybuchem jednej chwili, jedną niekonsekwencją burzę pracę wielu, wielu miesięcy. Wszystko na nic. Widzi Pani zła ze mnie matka! zła wychowawczyni .."

Nagle wtargnęło kilka osób do zacisznego kącika i nic z dalszych zwierzeń.

Nie odpowiedziałam swojej przepracowanej, serdecznej i wrażliwej interlokatorce, ale na łamach „Młodej Matki", podzielę się z czytelniczkami nawianemi ową rozmową myślami.

W y c h o w y w a n i e to nie odegranie jednym tchem pewnej, ułożonej w najgłębszych pokładach duszy, harmonijnie skomponowanej symfonji

To nie obmyślenie w najdrobniejszych szczegółach i wyrecytowanie następnie poematu.

W y c h o w y w a n i e to wdrapywanie się raczej na bardzo wysoką, miejscami stromą górę. S z l a c h e t n y, z a c n y w y c h o w a w c a ma przed sobą na jej szczycie piękny, idealny cel: rozwinięcie należyte sił fizycznych, urobienie umysłu, ducha dziecka — zrobienie zeń w całem tego słowa znaczeniu człowieka. Rodzic — Wychowawca idzie coraz wyżej, wyżej mozolnie. Jeśli nagle źle stąpnie, zrobi krok fałszywy — ześlizgnie się trochę niżej, nie spadnie nadół. Cel na szczycie zostanie tym samym, jego wymarzonym celem, będzie doń w dalszym ciągu zmierzał wytrwale. Robi, co może, ile mu sił staje i pragnie, żeby było najlepiej, boć przecie o krew własną mu idzie — przedłużenie własnego ja w nieskończoność.

Babunia.


brr, brr! znowu tran!
aaa! Jemalt!
temu dali tran
a temu Jemalt
JEMALT
PREPARAT TRANOWO SŁODOWY
W POSTACI PROSZKU
bez zapachu
i smaku
JEMALT odznacza się
dobrym smakiem,
miłym zapachem,
apetyczną postacią
i trwałością.
JEMALT
zawiera witaminy ADiBC w standaryzowanej formie, pobudza apetyt, działa dodatnio na wzrost dziecka, czyni jego organizm odpornym przeciw chorobom.
DR. A. WANDER, SPÓŁKA AKCYJNA, KRAKÓW.

Wychowanie estetyczne.

Estetyka i czystość jedzenia.

Ogromna część złych nawyków, jakie spostrzegamy u dorosłych ma swe źródło w tem, że w dzieciństwie nie wpojono im szeregu najprostszych zasad dobrego wychowania.

Wiemy wszyscy jak ważną jest umiejętność ładnego zachowania się przy jedzeniu.

Sąsiedztwo niekulturalnego współbiesiadnika, który chlipie głośno przy zupie i zamienia się w istnego „połykacza noży“ przy jarzynie, jest niezmiernie przykre.

Oczywiście, zdajemy sobie sprawę z tego, że nieumiejętność zachowania się w towarzystwie jest często winą ciężkich warunków domowych, zmuszających rodziców do przebywania całemi dniami poza domem i pozostawiania dzieci na łasce losu. Często też ciasnota pomieszczenia zmusza ich do wyrzeczenia się wielu estetycznych, a nawet higjenicznych potrzeb i zamierzeń.

Nie zawsze jednak! Często wynika to z niewłaściwej pobłażliwości matki, która patrzy przez palce na różne drobne wykroczenia przeciw estetyce i czystości życia codziennego w ogólności, zaś jedzenia w szczególności.

Błędne jest mniemanie, że „jak dziecko będzie starsze, to z tego wyrośnie“. Matka zapomina o tem, że to, co jest zabawne u małego dzidziusia, może przejść później w brzydki nawyk, który będzie raził otoczenie, gdy z małego dzidziusia wyrośnie dorosły młodzieniec lub panienka.

Tolerowanie tych nawyków utrwali tylko te złe przyzwyczajenia, które trudno bardzo wykorzenić w późniejszym wieku.

Jako przykład podam wypadek z własnem dzieckiem: kiedy pewnego razu weszłam do pokoju, gdzie mój 3-letni synek jadł kolację, ujrzałam, że od czasu do czasu rzucał kawałki szynki, która mu nie smakowała, na tapetę. Obrazek był bardzo komiczny, ale też i natychmiastowa reakcja konieczna. Ten sposób wyrażania niezadowolenia z jedzenia w starszym wieku byłby już bardzo przykry. Oczywiście jest to przykład karykaturalny, ale daje się on zastosować i do mniej rażących wypadków.

Musimy dziecku wpajać od najmłodszych lat zamiłowanie do ładnego i czystego jedzenia. Przysłowia są podobno mądrością narodów, otóż niemcy słusznie mówią o dobrze wychowanym człowieku, że znać po nim, iż miał „dobry dziecinny pokój“.

Ten „dobry dziecinny pokój“ może i powinna dać przedewszystkiem matka, która sama swojem zacho-

waniem, nietylko w uroczyste święta, lecz codzień, nietylko wobec osób obcych, lecz i wśród swoich, będzie dawała dobry przykład swemu dziecku.

Zdolność dzieci do naśladownictwa jest ogromna.

Stąd to dzieci łatwo uczą się obcych języków, stąd bardzo często przejmują zachowanie i powiedzenia swych kolegów i koleżanek.

Dobry przykład otoczenia znaczy często więcej niż spora porcja wymówek. Dziecko musi widzieć, że jego otoczenie zawsze zachowuje się ładnie podczas jedzenia.

Dobra gospodyni musi dbać o to, by stół nawet w najskromniejszym domu był starannie i czysto nakryty. Wystarczy często położyć na obrusie jakąś haftowaną serwetkę i postawić wazonik z kilkoma kwiatkami, by pokój przybrał charakter odświętny.

Nie mniej ważną wydaje mi się konieczność podporządkowania się tym samym wymaganiom, jakie mamy w stosunku do naszych dzieci.

Jeśli żądamy, by dzieci nasze siadały do stołu z umytemi rączkami i gładko przyczesane, nie wolno nam nawet w pośpiechu, nawet w obawie opóźnienia obiadu zapomnieć o doprowadzeniu do porządku naszego zewnętrznego wyglądu.

Jeśli uczymy dzieci od maleńkiego, że nie wolno im pić z tej samej szklanki, jeść tym samym widelcem

co inni i t. p., musimy bardzo zważać na siebie, by z roztargnienia, a często i z lenistwa nie popełniać tych samych błędów.

Dziecko spostrzeże i zanotuje sobie w pamięci każdy nasz mimowolny błąd i powtórzy go przy pierwszej nadającej się sposobności.

Naodwrót, dziecko w odpowiednio zachowującem się otoczeniu z łatwością przywyknie do ładnego i estetycznego jedzenia, a nawet czasem stanie się surowym sędzią.

Nie zapomnę zdumionego wzroku 6-cio letniej dziewczynki, która podczas obiadu zwróciła uwagę gościowi zajętemu obgryzaniem jakiejś kostki kurzej: „ależ proszę Pana, nie można brać jedzenia do ręki.“

Nietylko dzieci starsze, zasiadające do wspólnych posiłków z dorosłymi, powinny korzystać z przyjemności ładnego nakrycia stołu. Jedzenie podawane małym dzieciom musi być tak samo ładnie podane jak i posiłki dorosłych.

Stolik dziecka musi być przykryty czystą serwetką, bądź ceratką, ze stolika uprzątnięte w czasie jedzenia zabawki.

Mali obywatele chętnie jedzą na swoim dziecinnym serwisie, ozdobionym różnemi zabawnemi scenkami z życia dzieci lub zwierząt; serwisy te nie są drogie, starajmy się w miarę możności niemi maleństwa obdarzyć, gdyż i z punktu widzenia higjeny jest lepiej, gdy dziecko ma swoje oddzielne naczynia. Nie zapominajmy też o częstej zmianie serwetki, którą dzieci tak łatwo zalewają, — brudna serwetka, na której wypisany jest kilkudniowy jadłospis, zawsze budzić będzie w dziecku odrazę.

Niezmiernie ważnem jest wczesne przyzwyczajanie dziecka do samodzielnego jedzenia. Nic nie szkodzi, jeśli malec będzie to czynić narazie niezgrabnie i więcej jedzenia znajdzie się na stoliku i serwetce, niż w buzi. W krótkim czasie dziecko te trudności przezwycięży.

Dziecko 1 1/2 — 2 letnie potrafi już często posługiwać się kubkiem i łyżeczką. W 3-cim roku życia można już pozwalać na jedzenie niektórych potraw widelcem, dziecko zaś 6-cio letnie powinno już zacząć posługiwać się nożem,

Oczywiście pierwsze próby „nożowo-widelcowe“ wymagają naszej czujności, by mały obywatel lub obywatelka, obdarzeni niekiedy bujnym temperamentem, nie zrobili sobie jakiejś krzywdy.

Pisząc to, zdaję sobie sprawę, że podane przeze mnie normy wieku nie są jakimś niewzruszonym nakazem, są bowiem dzieci, które i wcześniej mogą opanować trudną sztukę jedzenia, ale chodzi mi o to, by matki nie odwlekały chwili pierwszych samodzielnych prób.

Podkreślić należy jeszcze jeden ważny szczegół.

Starajmy się odrazu uczyć dzieci prawidłowego trzymania w rączce łyżeczki, noża i widelca, jakkolwiek to narazie może sprawiać pewne trudności.

O ile od początku maleństwo nie przyzwyczai się do prawidłowego obchodzenia się z przyborami do

jedzenia, w przyszłości brzydkie trzymanie noża, widelca i t. p. może przejść w nawyk trudny do wykorzenienia. Pewne ustępstwo możemy uczynić na rzecz łyżeczki, którą dajemy małemu dziecku, które ledwie wyszło z okresu niemowlęcego, lecż i w tym wypadku staramy się możliwie prędko błąd ten naprawić.

A zatem czystość, estetyka i stopniowe usamodzielnianie dziecka podczas jedzenia — oto trzy podstawy wychowawcze poruszone w dzisiejszych uwagach.

M. S.

Książki nadesłane.

J. E. Georg. **Z tajników pożycia małżeńskiego i jego społecznych powikłań.** Tłumaczył prof. dr. Paweł Gantkowski. Nakładem Księgarni Św. Wojciecha — Poznań.

Adam Lach. **Sto dodatkowych zajęć dochodowych, w mieście i na wsi.** Skarbczyk domowy księgarni Św. Wojciecha.

Odpowiedzi na listy rodziców.

1. Pani Z. Babickiej. Odsyłamy Panią do 2-go numeru M. M. z roku 1935. Aby mały lepiej spał w nocy, należy przedewszystkiem skrócić sen dziecka we dnie. W tym wieku (półtora roku) dziecku wystarczy 12—13 godzin snu na dobę.

2. Pani Ż. Malinowskiej. Wysadzać dziecko można mniej więcej od drugiego półrocza. Można to robić i wcześniej, ale tylko w tym wypadku, gdy jest pewność, że dziecko rozumie, czego się od niego żąda. Przy wysadzaniu dziecko powinno być pleckami oparte o Panią. Półroczne dziecko może dostawać 5 razy jeść. Z tego 4 razy pierś (6, 9^{30}, 16^{30} i 20) i jeden raz kaszę na smaku z jarzyn i jarzyny (13).

3. Pani H. Kozłowskiej. Odra przez trzecie osoby nie przenosi się. O ile dziecko stykało się z chorem na odrę, to zapobiec zachorowaniu można tylko przez zastrzyknięcie surowicy ozdrowieńca po odrze bądź też krwi człowieka, który na odrę chorował.

4. Pani M. Mańkowskiej. Odpowiedź wysłaliśmy przez pocztę.

5. Pani R. Srebrnej. To samo.

6. Pani H. Rybakowej. 3-miesięczny synek Pani jest karmiony piersią, doskonale rozwija się i mimo to ma duże zaparcie. Radzimy zastosować Hordomalt Wandera. Jest to wyciąg słodowy w suchej postaci. Można go dawać dziecku w tym wieku w ilości od 1 do 3 — 4 łyżeczek od herbaty dziennie. Hordomalt rozpuszcza się jak cukier. Na dworze chłopak może być do—3° C.

7. Pani St. Chylinej. Wielkość piersi kobiecej nie ma nic wspólnego z jej wydajnością. Trzeba przystawiać dziecko do piersi regularnie. Jeżeli dziecko część pokarmu pozostawia, należy go odstrzyknąć i dać dziecku łyżeczką. Dobre opróżnienie piersi jest warunkiem niezbędnym, aby gruczoł mleczny dobrze pracował. Dziecko karmione piersią może dostawać soki dopiero po 4 miesiącach. O wcześniejszem ich stosowaniu decyduje lekarz domowy.